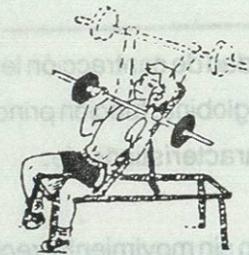
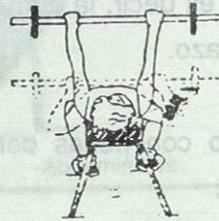


Relaciona ambas columnas:

- 1.- Es la máxima fuerza que puede ejercer una masa muscular contra una resistencia. ( ) Isotónico.
- 2.- Estimula al organismo a adaptarse a trabajos cada vez mayores por medio de transformaciones metabólicas y morfológicas del cuerpo. ( )
- 3.- Ejercicio con pesas donde se trabajan **hombros**. ( ) Fibras blancas.
- 4.- Desarrollo de la masa muscular y aumento de la velocidad de reacción del músculo. ( )
- 5.- Ejercicio con pesas donde se trabajan **pectorales**. ( ) Principio de sobrecarga.
- 6.- Velocidad de contracción rápida, función principal la fuerza, son características de: ( ) Fuerza máxima.
- 7.- Ejercicio donde se trabajan **abdominales**. ( ) Son efectos positivos del trabajo de fuerza.
- 8.- Método utilizado por la mayoría de los deportistas donde se requiere sólo la barra y los discos, además tiene movimiento. ( )



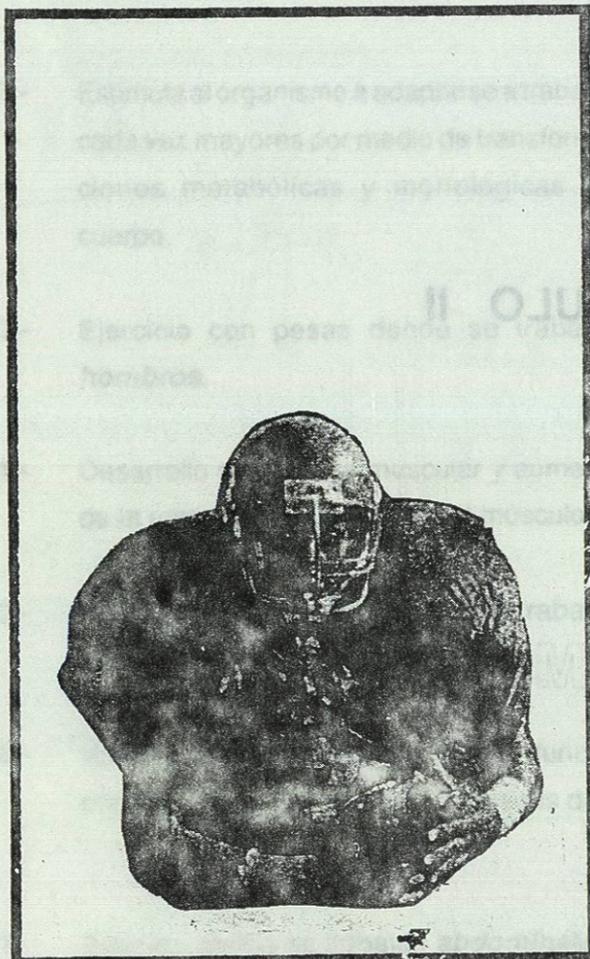
## CAPITULO II

# FUTBOL AMERICANO

**FUTBOL AMERICANO**  
**Introducción**  
 Estimamos al deporte como una manifestación del ejercicio físico; eminentemente recreativo, altamente organizado y reglamentado, donde el juego, la competitividad y la superación, se proyectan como rasgos característicos de la misma. Y cuyo objetivo esencial es el perfeccionamiento de las potencias motor-funcionales y psicológicas del individuo. Sin embargo, para hablar de este deporte

## CAPITULO II

# FUTBOL AMERICANO



### FUTBOL AMERICANO

#### Introducción

Estimamos al deporte como una manifestación del ejercicio físico, eminentemente recreativo, altamente organizado y reglamentado, donde el juego, la competitividad y la superación, se proyectan como rasgos característicos de la misma, y cuyo objetivo esencial es el perfeccionamiento de las potencias morfo-funcionales y psicológicas del individuo.

Sin embargo, para hablar de este agente fundamental de la educación Física, actualmente

tan complejo y de una trascendencia social, tan poderosa, resulta conveniente efectuar la diferenciación:

#### Deporte espectáculo:

Aunque para la educación física, el deporte juego es el que interesa, no podemos sustraernos de comentar algunos aspectos de deporte espectáculo.

Este concepto del deporte espectáculo más allá de una práctica física, de una forma útil de canalizar el tiempo libre y los momentos de ocio, de un elemento educativo, constituye un importante fenómeno social.

#### Deporte Juego:

Los jóvenes (quince, dieciséis y diecisiete). Durante esta época, el interés vital por el deporte especialmente en los varones aumenta, prefiriendo las competencias y los juegos desarrollados en forma colectiva, presentando fuerte tendencia a exhibirse haciendo gala de su fuerza, destreza o habilidad.

Durante este período de desarrollo, el muchacho se muestra más serio y con una voluntad más sólida, altamente capaz de autodisciplinarse y sujetarse a etapas de entrenamiento, con el fin de destacar en actividades deportivas de índole competitivo.

Es aquí en esta etapa cronológica donde la consolidación deportiva hace efecto y representa una necesidad en la educación física, en donde para cumplirla, planea un proceso pedagógico orientado a sentar base técnicas, tácticas, metodológicas, psicológicas y sociológicas para normar su práctica en el nivel de preparatoria.

### Historia

#### El origen del Fútbol americano

El fútbol americano nace en los Estados Unidos y por muchos años fue practicado únicamente en dicho país y alguno otro colegio de Canadá.

Su inicio se remota al año de 1869. Pero sus antecedentes van mucho más atrás y se fincan en los juegos que los jóvenes norteamericanos venían practicando; juegos simples de pateo de balón, como son prácticas "llaneras" estilo soccer, utilizando una vejiga de hule con cubierta de lona.

#### Primer Partido Organizado

El día 6 de noviembre de 1869, el fútbol americano adquiere su propia fisonomía, cuando los estudiantes del Colegio de Princeton aceptan un reto de sus similares del cercano Colegio de Rutgers, ambos en el Estado de Nueva Jersey, para celebrar este encuentro, en un campo no delimitado del parque público de New Brunswick, ciudad en donde está ubicada la segunda de las escuelas mencionadas.

#### Primeras Reglas Escritas

El primer reglamento escrito, fue elaborado en la Universidad de Princeton 1872. No obstante toda la Reglamentación anterior y la confusión del juego de "scrummage" (juego que se practicaba tipo rugby) continuaba, todo esto da la pauta a uno de los grandes, innovadores de éste deporte: Walter Camp, quien puede ser considerado como el padre del fútbol americano. Grandes fueron las aportaciones de este hombre: en 1880 estableció la línea de scrimmage y creó la posición de quarter-back; en 1882 redujo a once los jugadores por equipo, creó las señales ofensivas y un sistema de downs y yardas para avanzar, y algunas otras modificaciones, con el tiempo continuó la evolución de estas reglas hasta lograr la mejor protección del jugador y es así como nace la N.C.A.A. (*National Collegiate Athletic Association*).

#### El Fútbol Americano en México

##### Primer juego en el país

Hay varias versiones del lugar y fecha

del primer encuentro de Fútbol americano en nuestro país. Algunos dicen que fue en Jalapa Veracruz en 1896, otros dicen que fue en Guadalajara en 1898, por otra parte en el archivo general del Estado de Nuevo León existen datos de que el primer partido fue escenificado en la ciudad de Monterrey el 24 de diciembre de 1896 entre los Colegios Norteamericano Cuernos Largos de Texas y Tigres de Missouri, y que a dicho encuentro asistió como invitado de honor, el Gobernador Gral. Bernardo Reyes.

Pasan los años y en el transcurso de estos, el fútbol americano se propaga con gente que llega de México, D.F. a nuestro Estado.

En 1944 nace el equipo de la Universidad de Nuevo León utilizando el apodo de "cachorros" dirigido por el Ing. Francisco Dap Mendoza, y quienes practicaban en el campo de Bachilleres.

El 25 de enero de 1947, habiendo salido victorioso el equipo universitario frente a los gatos negros, el cronista Tony Corona es quien bautiza al equipo Azul y Oro con el nombre de "tigres", al escribir en un periódico de la localidad una crónica del juego: Los universitarios se han portado en el emparrillado con gran coraje dejando por tanto de ser "cachorros" y convirtiéndose más bien en "tigres de Bengala" hambrientos de triunfo.

#### O.N.E.F.A.

(Organización Nacional Estudiantil de Fútbol americano)

Hablamos de la Organización Nacional Estudiantil de Fútbol americano cuya sede está en la ciudad de México, D.F.

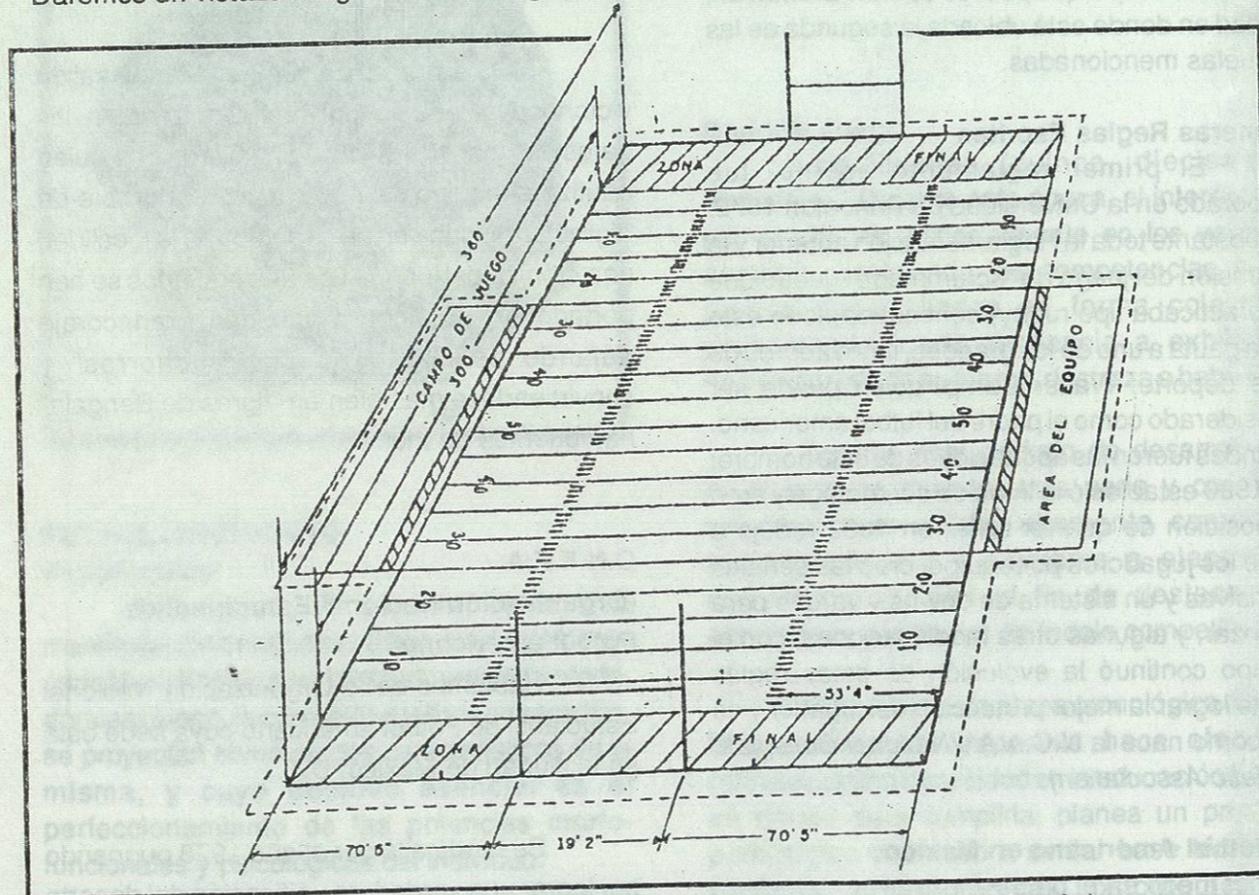
Se fundó allá por el año 1978 pugnando por lograr una verdadera unificación del deporte de fútbol americano en el país.

En esta organización existe un cuerpo de árbitros, que se rigen por las reglas de N.C.A.A. (Collegiate Athletic Association), las cuales son:

**Reglamentación**

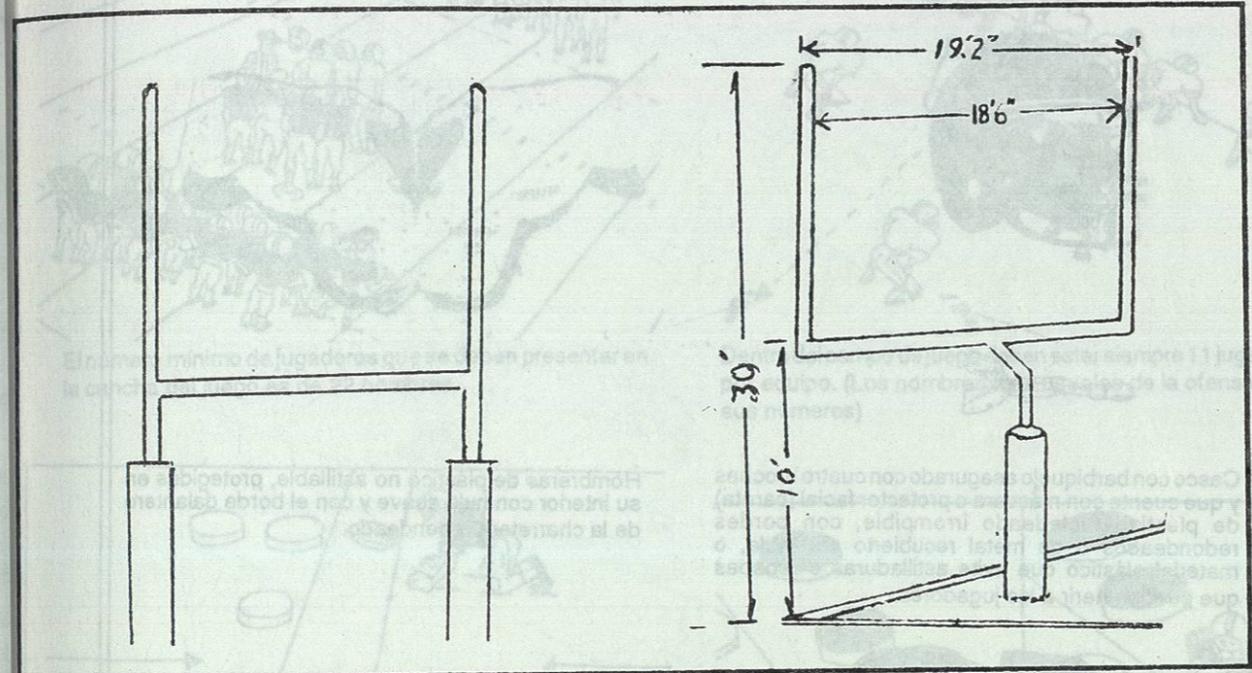
10. Juego, campo, jugadores y equipo.
20. Definiciones (Bloqueo, pérdida de balón, etc.)
30. Períodos, Factores de tiempo y sustituciones.
40. Balón en juego, balón muerto y fuera de juego.
50. Serie de oportunidades, línea a ganar.
60. Patadas
70. Centrado y pasando la pelota.
80. Anotaciones.
90. Conductas de jugadores y otras personas sujetas a las reglas.
100. Aplicaciones del castigo.
110. Los oficiales: jurisdicción y deberes.

Daremos un vistazo a algunas de las reglas más usuales:

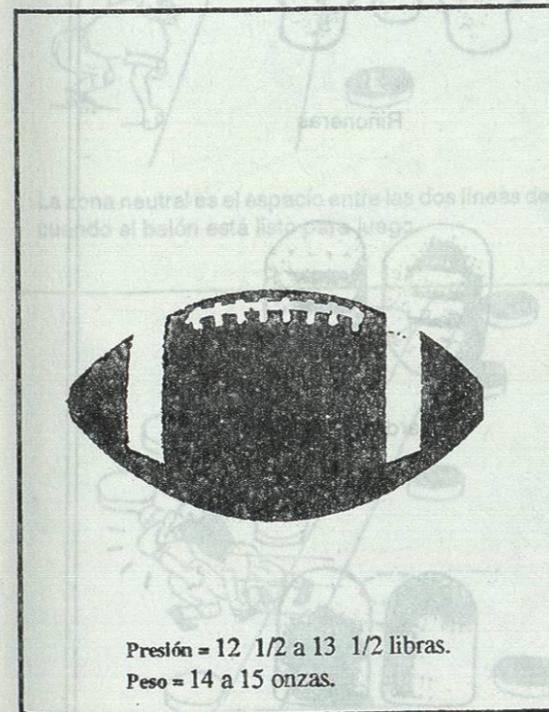


El campo está constituido por un área rectangular que mide 360 pies de largo (120 yardas) por 160 pies de ancho (53 más 1/3 de yarda).

El partido deberá ser jugado entre dos equipos de no más de 11 jugadores cada uno, mismos que pueden ser sustituidos libremente en cualquier momento, siempre y cuando la pelota no esté en juego.

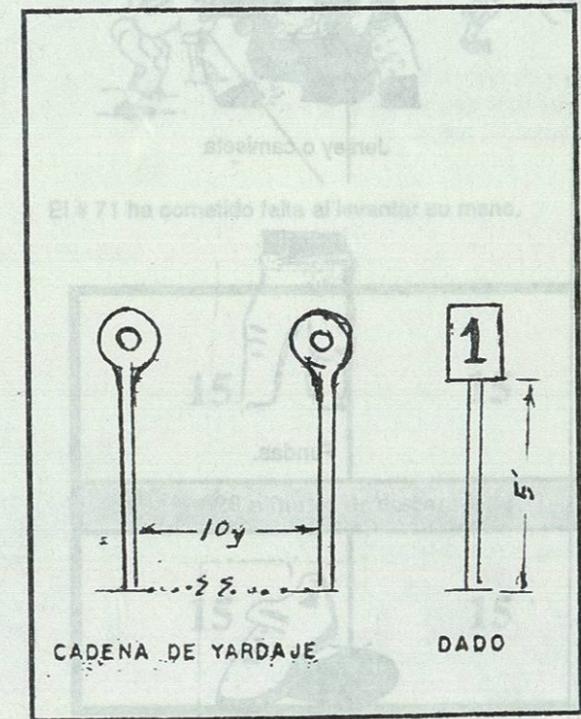


POSTES DE META (GOAL)



EL BALON DE JUEGO

Las especificaciones del balón de juego están contenidas en la Regla 1, Sección 3 del Reglamento de la N.C.A.A.



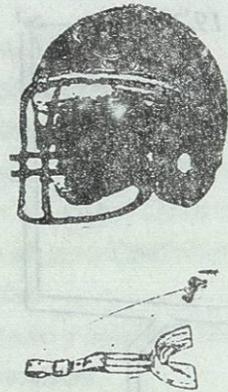
CADENA DE YARDAJE

DADO

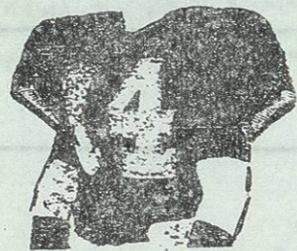
CADENA DE YARDAJE (DADO)

Utilería indispensable de juego

Exterior



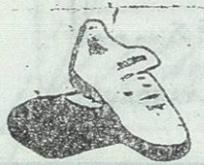
Casco con barbiquejo asegurado con cuatro broches y que cuente con máscara o protector facial (careta) de plástico moledeado irrompible, con bordes redondeados o de metal recubierto con hule, o material elástico que evite astilladuras o rebabaas que puedan herir a los jugadores.



Jersey o camiseta

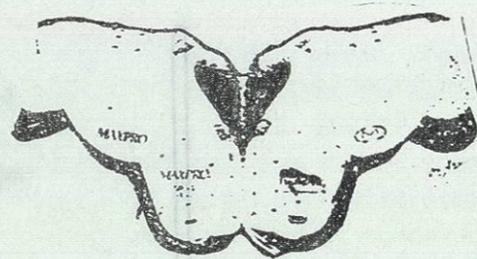


Fundas.

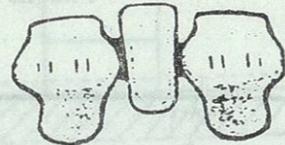


Zapatos deportivos.

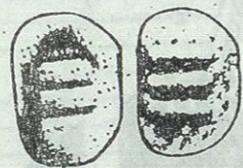
Interior



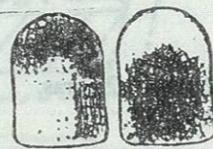
Hombreras de plástico no astillable, protegidas en su interior con hule suave y con el borde delantero de la charretera redondeado.



Riñoneras

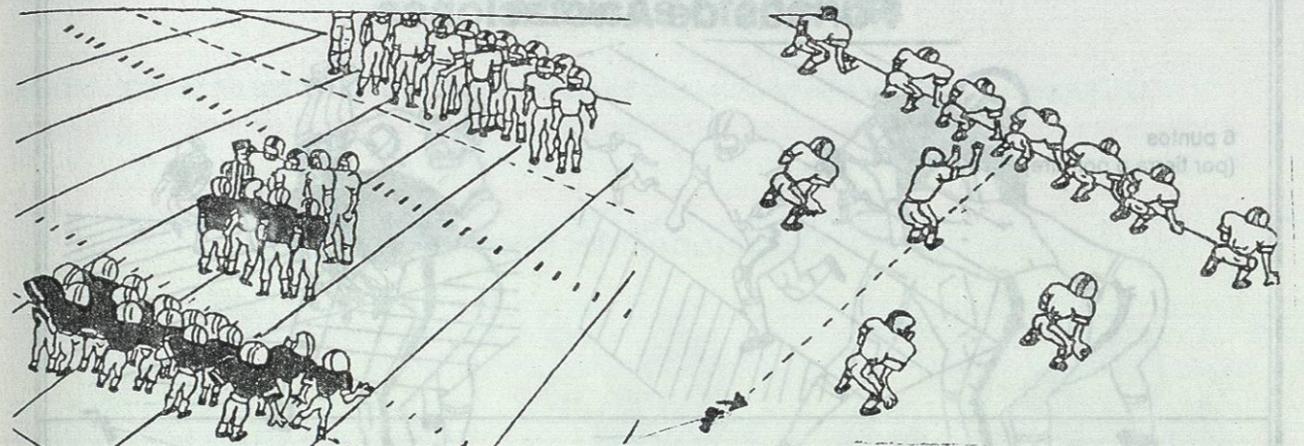


Guardas (Musleras)



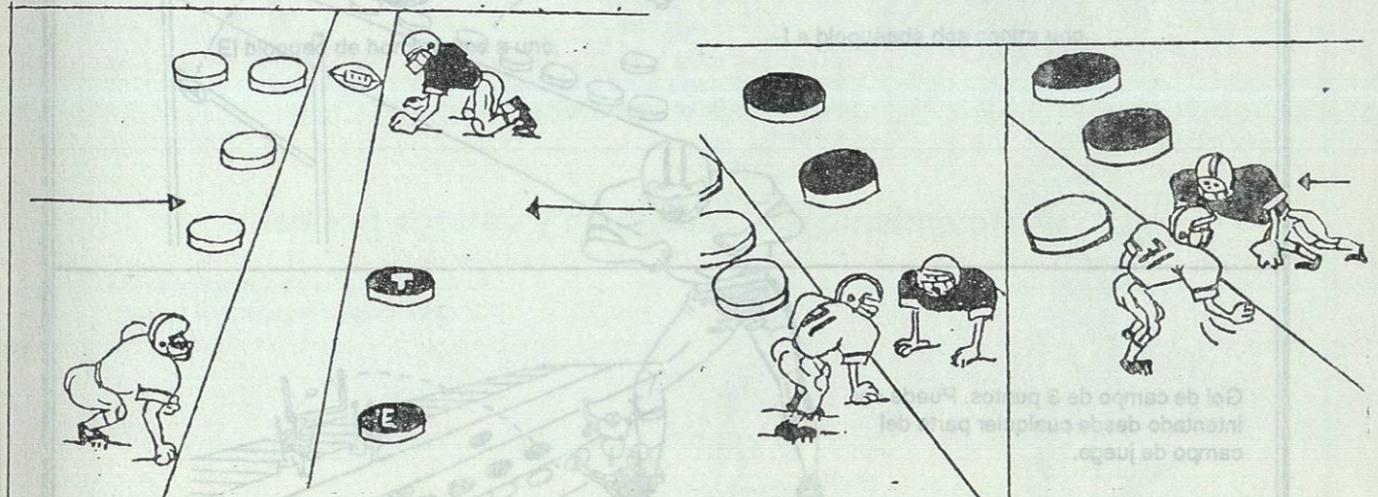
Rodilleras

REGLAS



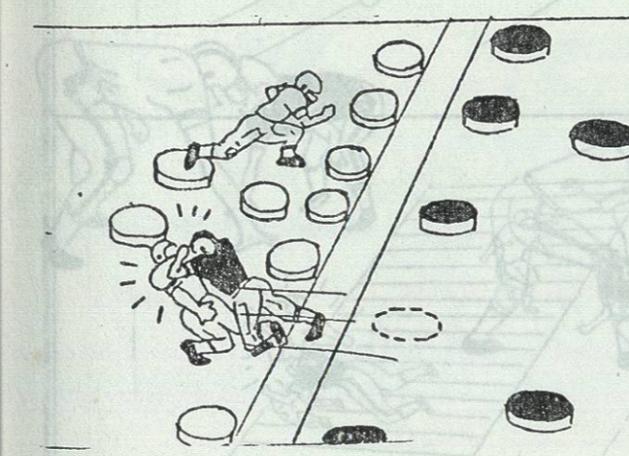
El número mínimo de jugadores que se deben presentar en la cancha del juego es de 22 hombres.

Dentro del campo de juego deben estar siempre 11 jugadores por equipo. (Los nombres más usuales de la ofensiva con sus números)



La zona neutral es el espacio entre las dos líneas de golpeo cuando el balón está listo para juego.

El # 71 ha cometido falta al levantar su mano.



Falta de un jugador defensivo que hizo movimiento ilegal de salida en falso, off-side del hombre de negro.

15	15
20 minutos de descanso	
15	15

Un juego consta de cuatro períodos de 15 minutos cada uno. Habrá un intermedio de 20 minutos entre el segundo y tercer cuarto y de un minuto entre el primero y el segundo y entre el tercero y cuarto.